

## Cuánto tiempo tardan los pulmones en limpiarse al dejar el tabaco

- El tabaquismo mata a 8 millones de personas en el mundo cada año. El Día Mundial sin **Tabaco**, que se celebra el 31 de mayo, busca reducir su consumo para mejorar la salud y la calidad de vida.



EL ESPAÑOL

[Tendencias](#) [Tabaco](#) [Salud](#) [Cáncer](#)<https://www.elespanol.com/ciencia/salud/20230531/tiempo-tardan-pulmones-limpiarse-dejar-tabaco-dia-mundi...>

Valentín Bustos

Miércoles, 31 mayo 2023

Journalist

Los datos son demoledores. Cada año, el **tabaco** mata a 8 millones de personas en el mundo, según la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**. En el caso de España, son 54.000 los ciudadanos que mueren por este motivo. De esa cantidad, 14.000 por enfermedades cardiovasculares. En nuestro país, el porcentaje de fumadores sólo ha bajado un 2% en 25 años. De ahí que el Día Mundial sin **Tabaco** siga teniendo cada año mayor protagonismo.

Esta epidemia, según la OMS, es “una de las mayores amenazas para la salud pública”. ¿Más datos que así lo atestiguan? El **tabaco** está detrás de uno de cada tres tumores en el mundo, y de una de cada cuatro muertes por cáncer. Sólo en España, 20.000 personas mueren a causa de un cáncer de pulmón.

Cierto que la investigación médica avanza a grandes pasos en el mundo de la neumología. Sin embargo, la mayor ‘vacuna’ contra este mal hábito no es otra que dejar de fumar. ¿Por qué no se hace? Porque el **tabaco** contiene nicotina. Y eso es sinónimo de **adicción**.

### ¿Por qué se celebra el Día Mundial sin **Tabaco**?

Como ya se ha dicho, el 31 de mayo es el Día Mundial sin **Tabaco**. Algo que viene sucediendo desde 1987. Y la OMS lo instauró con una clara finalidad: su objetivo es señalar los **riesgos que supone el**

**consumo de tabaco para la salud** y fomentar políticas eficaces de reducción de dicho consumo.

Porque, si ha se caído en las garras del **tabaco**, no hay que pensar que ya no se puede escapar de las mismas. Nunca es tarde para dejar de fumar. Ciertamente hay muchas personas que lo han intentado y han desistido. Pero no menos cierto es que también son muchas las que han podido dejar este mal hábito.

*[Así ha conseguido Suecia ser el país de Europa con menos consumo de **tabaco** y cáncer de pulmón]*

Y estas últimas, sin duda, se han visto beneficiadas por dejar de fumar. Aun así, en España, todavía **un 22% de las personas afirma que fuma a diario** .

Uno de los problemas que suele aparecer es que, aquellas personas que dejan de fumar, dejan el tratamiento a los pocos días de intentarlo. Con lo cual, todo vuelve al principio.

## ¿Cuáles son los beneficios de dejar de fumar?

Dejar de fumar es algo tan difícil como escalar el Everest. Una excusa barata para quienes no quieren dar el paso basada en su nivel de **adicción**. Pero **dejar de fumar solo trae beneficios para la salud y para mejorar la calidad de vida** .

No deben pasar días para comprobar que es así. De hecho, según la American Cancer Society, **basta con que pasen 20 minutos después de abandonar el hábito para que el cuerpo empiece a notar que algo está cambiando** ... y a mejor.

*[Ramón Reyes: "España es el estanco de Europa. Es una vergüenza que el **tabaco** sea tan barato"]*

Pasado este corto espacio de tiempo, el ritmo cardíaco y la presión sanguínea bajan. Pero es que, 12 horas después de dejarlo, el nivel de monóxido de carbono en sangre "baja al nivel normal", según dicha institución. **A las 24 horas disminuye el riesgo de sufrir un infarto** , y a las 48 horas, los sentidos del gusto y del olfato mejoran.

Conforme pasan los días, la mejoría es más que palpable. Pasados 15 días, y hasta los tres meses después de dejar de fumar, **la circulación mejora y se reduce el riesgo de sufrir un derrame cerebral** . A la par, la función pulmonar aumenta. ¿Y los problemas de tos? Pues desaparecen entre un mes y nueve meses después de dejar de fumar, así como la dificultad para respirar.

Por si todo esto no fuera suficiente para plantearse dejar de fumar, hay todavía más beneficios: el riesgo de infecciones disminuye; el aspecto corporal, tanto de piel como de pelo, mejora; y huesos y músculos se recuperan. Por no hablar de la salud bucodental, la visión, la audición, y hasta la actividad sexual.